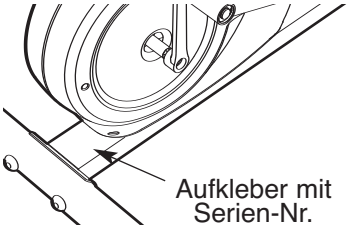
WESLO®

momentum 410

Modell-Nr. WLEVEL1186.0
Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

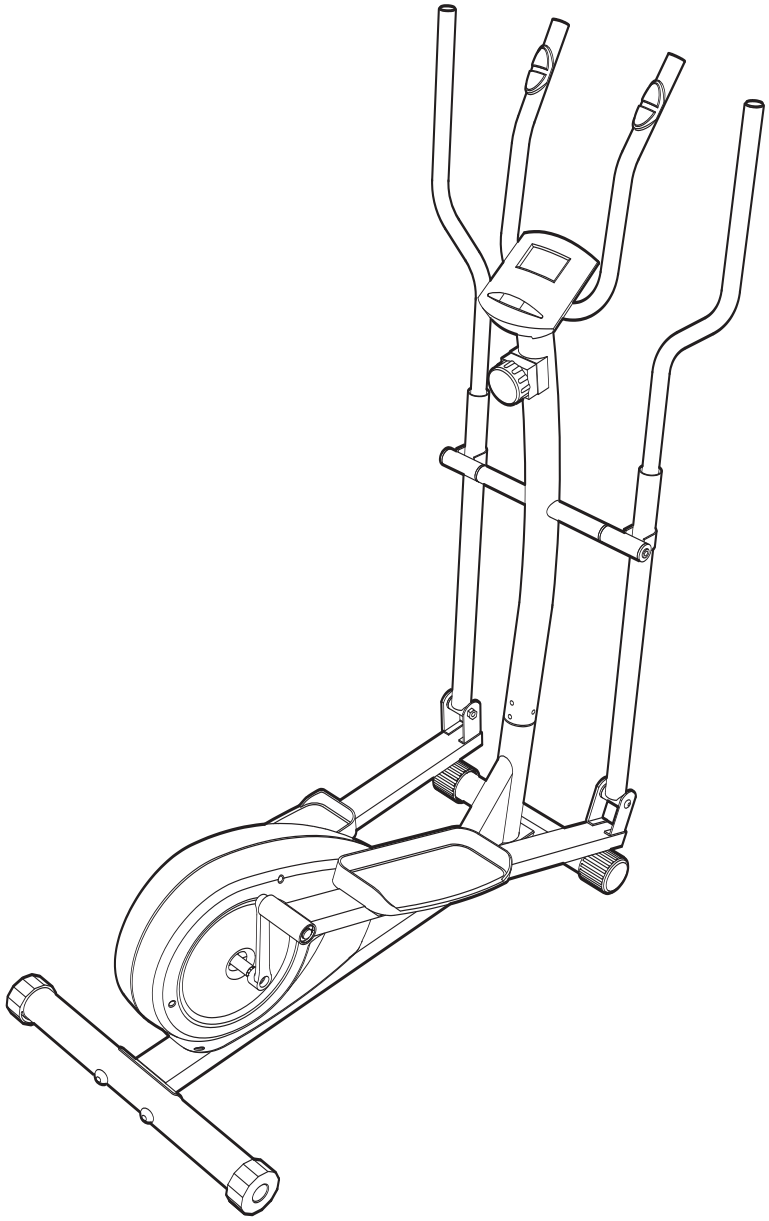
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 2
BEVOR SIE ANFANGEN 3
MONTAGE 4
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS 9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE 12
TRAININGSRICHTLINIEN 13
TEILELISTE 14
DETAILZEICHNUNG 15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie vor Benutzung des Ellipsentrainers die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf dem Ellipsentrainer.**
2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Benutzen Sie den Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie ihn vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und zum Schutz des Bodens oder des Teppichs auf eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Ellipsentrainer herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Ellipsentrainers vorhanden ist.**
5. **Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.**
6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit ellipSENtrainers entfernt gehalten werden.**
7. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.**
8. **Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**
9. **Halten Sie sich beim Auf- und Absteigen sowie bei der Verwendung des Ellipsen-trainer an den Haltestangen fest.**
10. **Die Pulssensoren sind keine medizinischen Instrumente. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**
11. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**
12. **Sollten Sie während des Trainings jemals Schmerz empfinden oder sollte Ihnen dabei schwindelig werden, beenden Sie das Training sofort und kühlen Sie ab.**
13. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

BEVOR SIE ANFANGEN

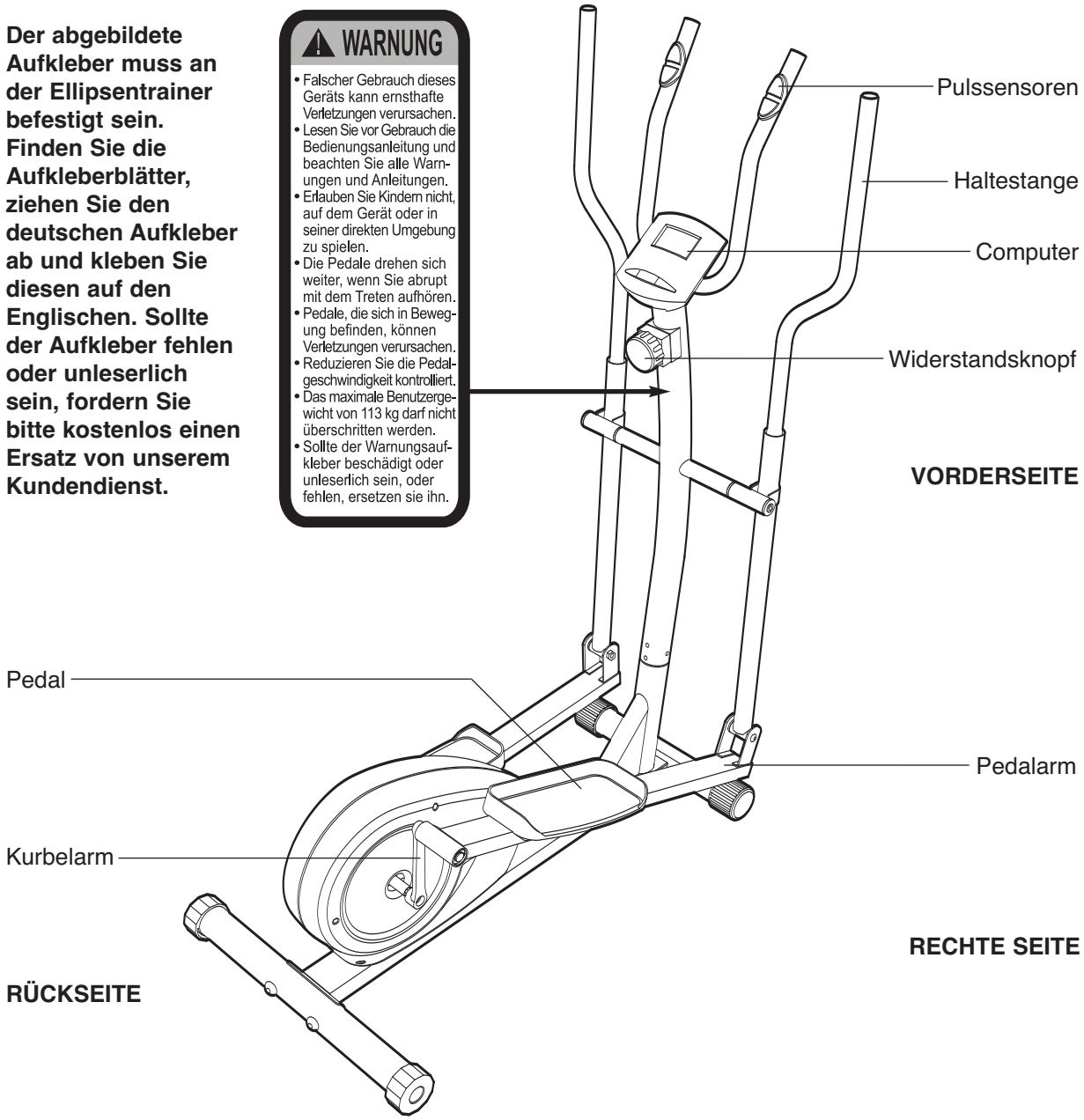
Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen WESLO® MOMENTUM 410 Ellipsentrainer. Der MOMENTUM 410 ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Und der einzigartige MOMENTUM 410 bietet verstellbarer Widerstand und ein leicht zu benutzender Comp-uter an um Ihnen das beste Training zu ermöglichen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist WLEVEL1186.0. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

Der abgebildete Aufkleber muss an der Ellipsentrainer befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst.

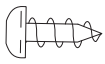
WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
• Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
• Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
• Das maximale Benutzergewicht von 113 kg darf nicht überschritten werden.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen sie ihn.



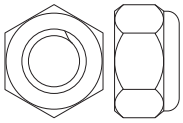
MONTAGE

Für die Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Für die Montage braucht man zwei verstellbare Schraubenschlüssel , einen Kreuzschraubenzieher , einen Gummihammer und eine Zange gebraucht.**

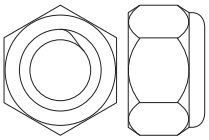
Benutzen Sie die unten stehenden Teilzeichnungen um die kleinen Teile, die in der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 14. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon angebracht für den Transport. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**



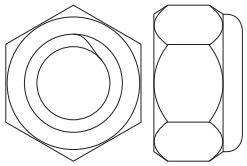
M5 x 10mm Schraube (69)–2



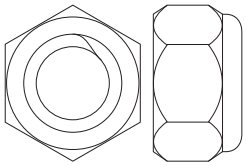
M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (58)–8



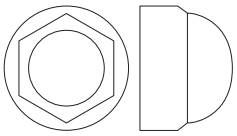
M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (53)–6



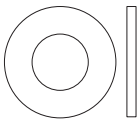
Linke Kurbelachsenmutter (76)–1



Rechte Kurbelachsenmutter (43)–1

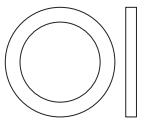


M8 Mutternhaube (73)–8

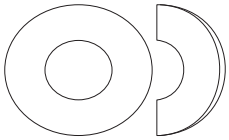


M7 Scheibe (83)–2

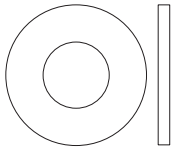
M8 Federring (63)–8



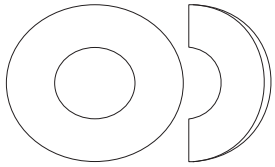
Ausgleichunterlegscheibe (78)–2



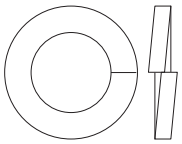
M8 Gewölbte Unterlegscheibe (82)–12



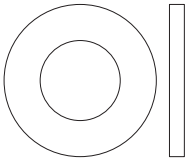
M8 Scheibe (81)–4



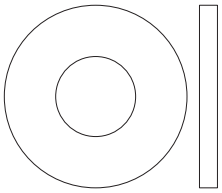
M10 Gewölbte Unterlegscheibe (80)–4



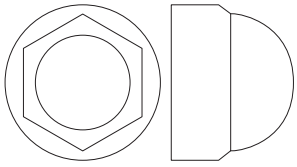
M10 Federring (62)–2



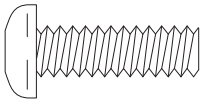
M10 Scheibe (77)–4



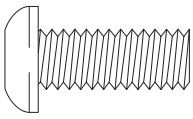
Kurbelachsenabstandhalter (75)–2



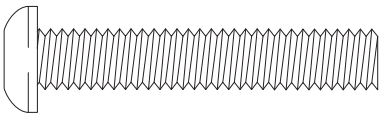
M10 Mutternhaube (72)–4



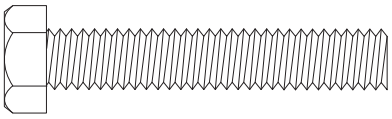
M7 x 22mm Linsenschraube (65)–2



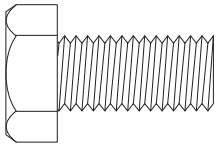
M8 x 20mm Linsenschraube (85)–8



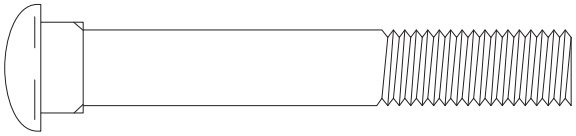
M8 x 45mm Knopfbolzen (74)–4



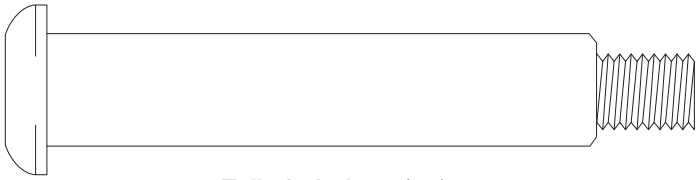
M8 x 45mm Sechskantschraube (84)–4



M10 x 20mm Schraube (70)–2



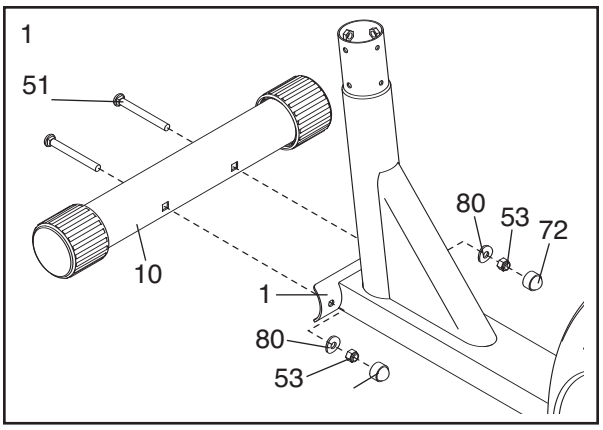
M10 x 70mm Schraube mit Vierkantansatz (51)–4



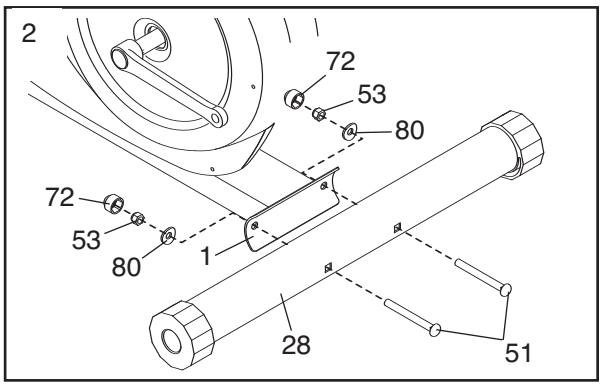
Zylinderbolzen (39)–2

1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 4, bevor Sie mit der Montage des Ellipsentrainers beginnen.**

   Finden Sie die vordere Stützstange (10). Er ist schmaler als die hintere Stützstange (nicht abgebildet). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie die vordere Stützstange mit zwei M10 x 70mm Schrauben mit Vierkantansatz (51), zwei M10 gewölbte Unterlegscheibe (80) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (53) am Rahmen. Drücken Sie dann je eine hutmutterförmige M10 Mutternhaube (72) auf beide Muttern mit Nylon-Klemmteil.



2. Während eine zweite Person das hintere Ende des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (28) mit twee M10 x 70mm Schrauben mit Vierkantansatz (51), zwei M10 gewölbte Unterlegscheibe (80) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (53) am Rahmen. Drücken Sie dann je eine hutmutterförmige M10 Mutternhaube (72) auf beide Muttern mit Nylon-Klemmteil.

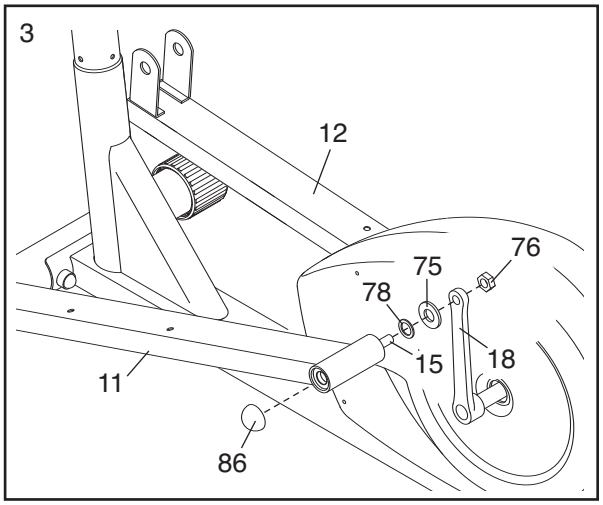


3. Finden Sie den linken Pedalarm (11), welcher mit einem Aufkleber „Left” markiert ist. Anmerkung: Alle Geräteteile, die in diesem Schritt gebraucht werden, wurden vor dem Versand am linken Pedalarm befestigt.

   Entfernen Sie die linke Kurbelachsenmutter (76) von der linken Kurbelachse (15). Vergewissern Sie sich, dass sich eine Ausgleichunterlegscheibe (78) und ein Kurbelachsenabstandhalter (75) auf der linken Kurbelachse befinden.

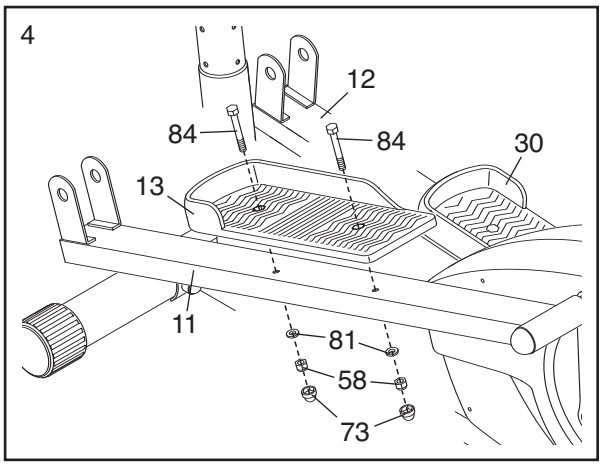
   Ziehen Sie die linke Kurbelachse (15) am linken Kurbelarm (18) fest. Ziehen Sie dann die linke Kurbelachsenmutter (76) an der linken Kurbelachse fest. Drücken Sie nun die M12 Achsenkappe (86) auf das äußere Ende der linken Kurbelachse.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem rechten Pedalarm (12) und dem rechten Kurbelarm (nicht abgebildet).



4. Identifizieren Sie die linke Pedal (13) der mit einem Aufkleber markiert ist. Befestigen Sie das linke Pedal mit zwei M8 x 45mm Sechskantschrauben (84), zwei M8 Scheibe (81), zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) und zwei M8 Mutternhauben (73) am linken Pedalarm (11).

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem rechten Pedal (30) und mit dem rechten Pedalarm (12).



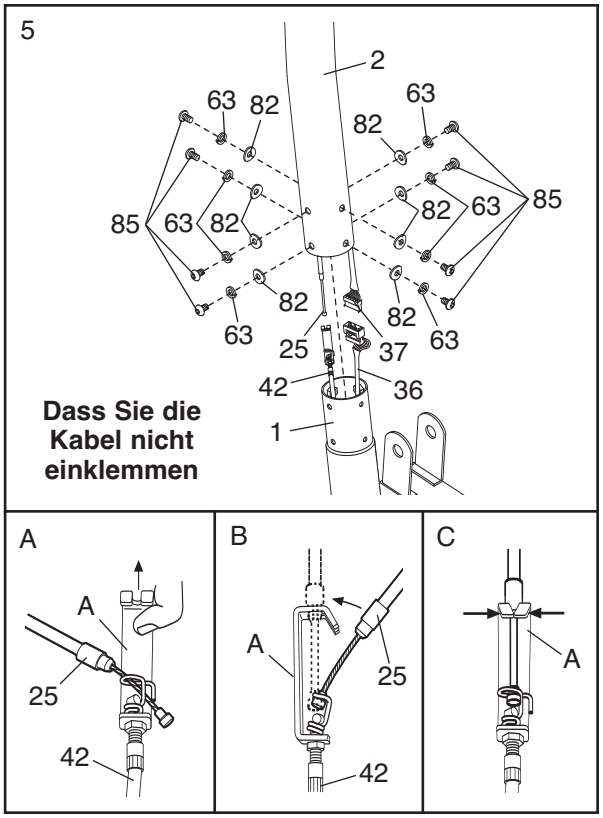
5. Während eine andere Person den Pfosten (2) nahe an den Rahmen (1) hinhält, verbinden Sie den oberen Kabelbaum (37) mit dem unteren Kabelbaum (36). Dann verbinden Sie das Widerstandskabel (25) mit dem unteren Widerstandskabel (42) wie folgt:

   • Siehe Abb. A. Ziehen Sie an der Metallklammer des unteren Widerstandskabels (42) und führen Sie die Spitze des Widerstandskabels (25) in die Drahtklemme in der Metallklammer ein.

   • Siehe Abb. B. Ziehen Sie **fest** am Widerstandskabel (25) und schieben Sie es in die Metallklammer (A) des unteren Widerstandskabels (42), wie hier abgebildet.

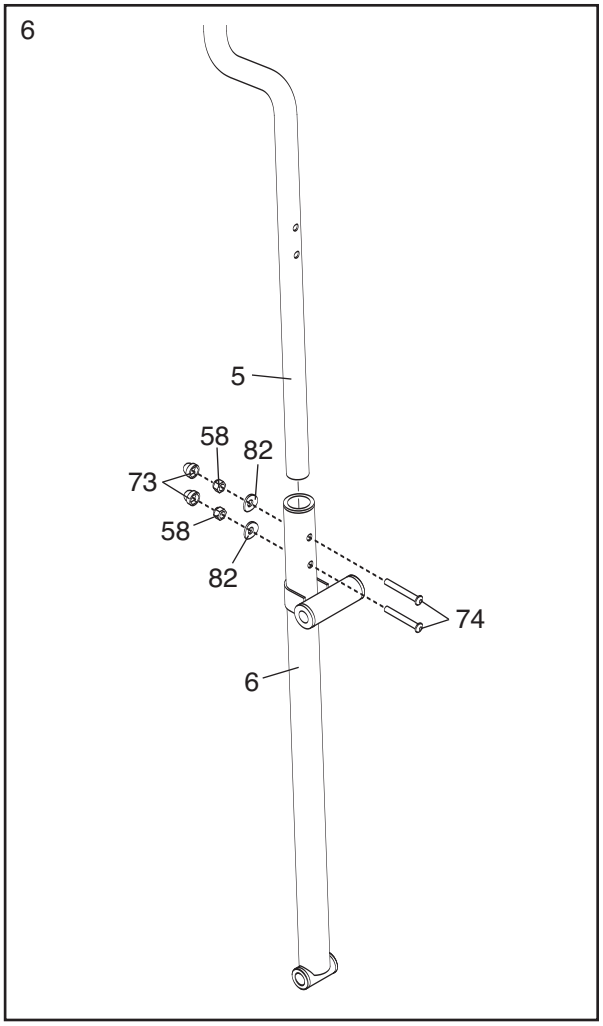
   • Siehe Abb. C. Mit einer Flachzange drücken Sie die Zacken auf dem oberen Ende der Metallklammer (A) zusammen.

   Drücken Sie das überstehende Kabel nach unten in den Rahmen (1). Schieben Sie als nächstes den Pfosten (2) auf den Rahmen. **Achten Sie darauf, dass Sie die Kabel dabei nicht einklemmen**. Befestigen Sie den Pfosten mit acht M8 x 20mm Linsenschrauben (85), acht M8 Federring (63), und acht M8 gewölbte Unterlegscheibe (82).



6. Richten Sie eine Haltestange (5) und ein Haltestangenbein (6) so aus, wie hier abgebildet. Schieben Sie die Haltestange durch das Haltestangenbein. Befestigen Sie die Haltestange mit zwei M8 x 45mm Knopfbolzen (74), zwei M8 gewölbte Unterlegscheibe (82), zwei M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) und zwei M8 Mutternhauben (73).

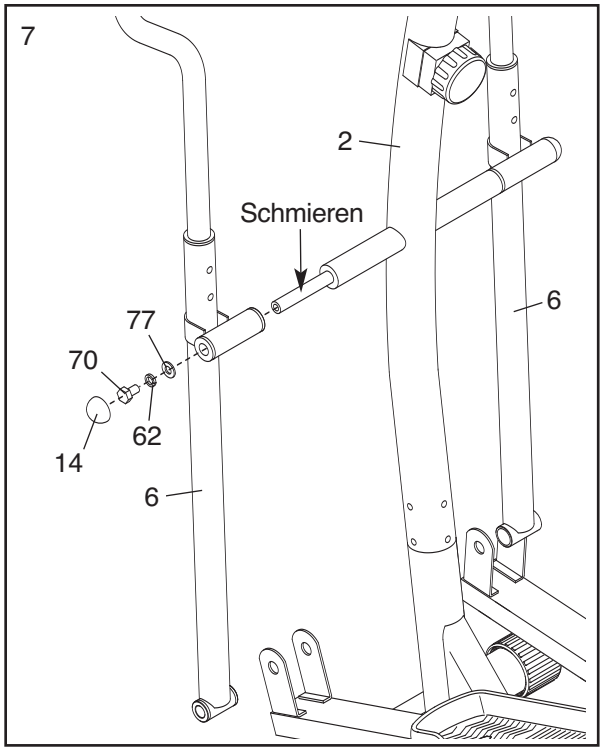
   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Haltestange (nicht abgebildet) und dem anderen Haltestangenbein (nicht abgebildet).



7. Tragen Sie ein wenig von dem beigelegten Schmierfett auf die linke Achse am Pfosten (2) auf.

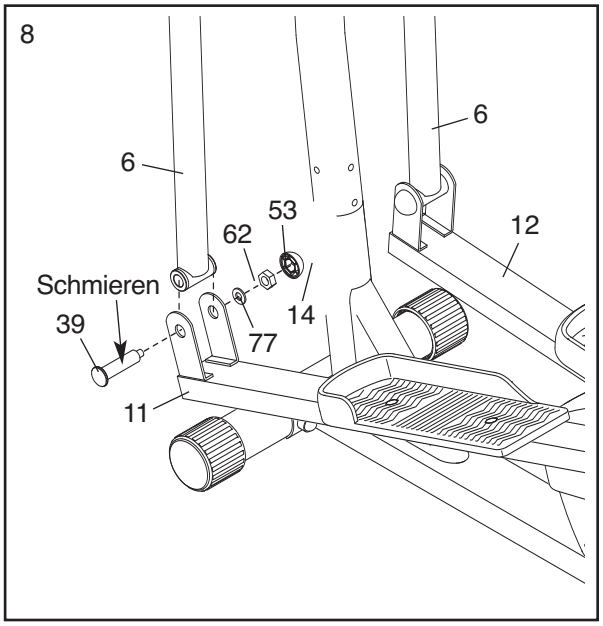
   Schieben Sie das Haltestangenbein (6) auf die linke Achse des Pfostens (2), wie abgebildet. Befestigen Sie das Haltestangenbein mit einer M10 x 20mm Schraube (70), einem M10 Federring (62) und einer M10 Scheibe (77). Drücken Sie dann eine M10 Achsenkappe (14) auf die Schraube.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Haltestangenbein (6) auf der rechten Seite des Ellipsentrainers.



8. Tragen Sie eine kleine Menge Schmierfett auf dem Zylinderbolzen (39) auf. Halten Sie nun das untere Ende des linken Haltestangenbeins (6) an die Innenseite der Klammer des linken Pedalarms (11). Befestigen Sie den linken Pedalarm mit einem Zylinderbolzen, einer M10 Scheibe (77), einem M10 Federring (62) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (53) am linken Haltestangenbein. **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; das Haltestangenbein muss sich leicht bewegen lassen.** Drücken Sie dann eine M10 Achsenkappe (14) auf das Ende der Zylinderbolzen.

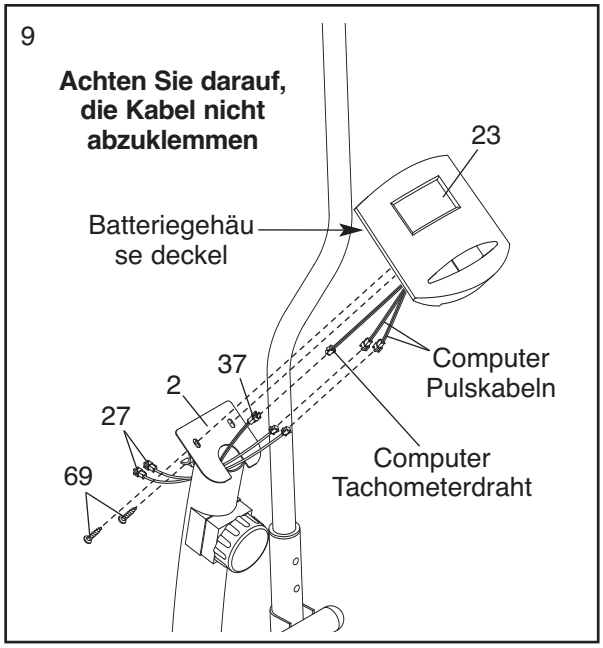
   Befestigen Sie das rechte Haltestangenbein (6) auf dieselbe Weise am rechten Pedalarm (12).



9. Für die Inbetriebnahme des Computers (23) braucht man zwei 1.5 V „AA” Batterien. Entfernen Sie den Batteriendeckel von der Rückseite des Computers und legen Sie zwei Batterien ins Batteriegehäuse ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien nach den im Computer angegebenen Zeichnungen ausgerichtet sind.** Befestigen Sie nun den Deckel des Batteriegehäuses wieder.

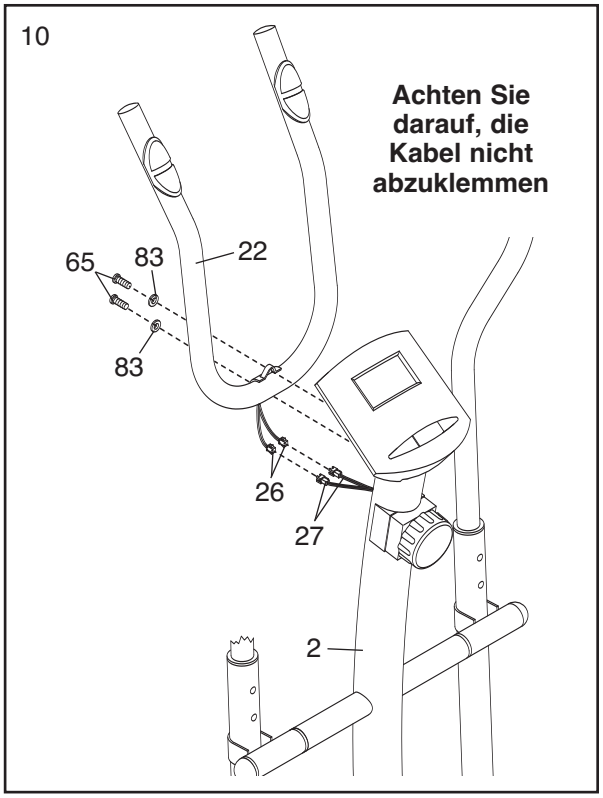
   Während eine zweite Person den Computer (23) nahe am Pfosten (2). Verbinden Sie den Tachometerdraht des Computers, welcher mit einem Etikett markiert ist, mit dem oberen Kabelbaum (37). Verbinden Sie dann die zwei Computerpulsdrähte mit den zwei Verlängerungspulsdrähten (27).

   Schieben Sie die überflüssigen Drähte von oben nach unten in den Pfosten (2) hinein. Befestigen Sie den Computer (23) mit zwei M5 x 10mm Schrauben (69) am Pfosten. **Seien Sie vorsichtig, um die Drähte dabei nicht abzuklemmen.**



10. Während eine zweite Person die Pulsmessungsstange (22) nahe an den Pfosten (2) hinhält, verbinden Sie die Kabel des Pulssensors (26) mit den Verlängerungspulsdrähten (27). Schieben Sie überflüssigen Draht in die Pulsmessungsstange hinein.

    Befestigen Sie die Pulsmessungsstange (22) mit zwei M7 x 22mm Linsenschrauben (65) und zwei M7 Scheibe (83) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

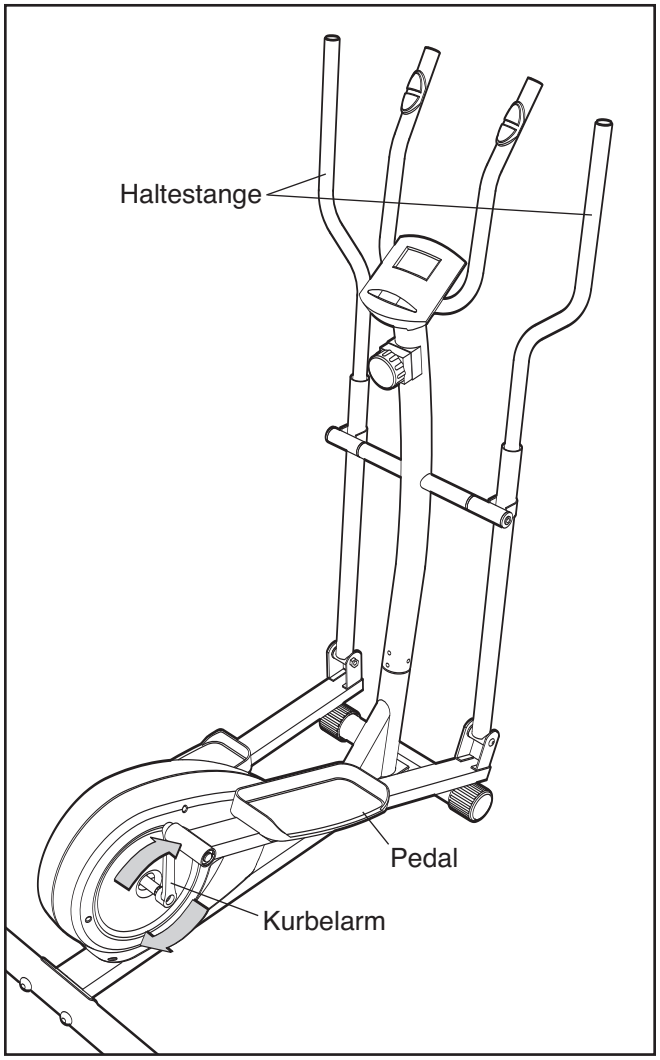


11. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

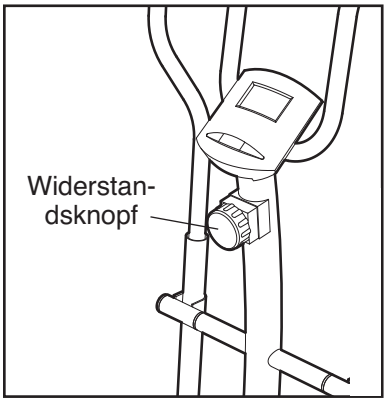
MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Haltestangen fest an der Lenkstange fest und treten Sie vorsichtig auf das Pedal, das in der niedrigsten Position ist. Zunächst, steigen Sie auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird empfohlen, dass Sie die Kurbelarme in die vom Pfeil rechts angegebene Richtung drehen; sie können die Kurbelarme jedoch zur Abwechslung auch in die andere Richtung drehen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS



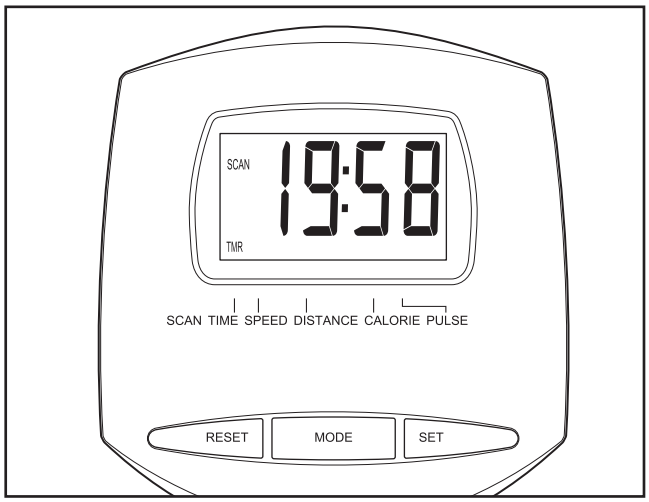
Während Sie trainieren, können Sie den Widerstand der Pedale mit dem Widerstandsknopf auf dem Pfosten verstellen. Um den Wider-stand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn.

AUSBALANCIEREN DES ELLIPSENTRAINERS

Sollte der Ellipsentrainer auf dem Boden leicht wackeln, drehen Sie eine oder beide der Endkappen am hinteren Stabilisator, bis das Wackeln aufhört.

COMPUTERMERKMALE

Der bedienungsfreundliche Computer bietet sechs Modi an, die während des Trainings dauerndes Feedback geben. Die verschiedenen Modi werden im Folgenden beschrieben.



Absuchung (SCAN) — Dieser Modus zeigt jeweils ein paar Sekunden lang den Zeit-, Geschwindigkeit-, Distanz-, Kalorien-, und Puls-Moduas, in wiederholendem Kreislauf an.

Zeit [TMR] — Dieser Modus zeigt die vergangene Zeit an. Achtung: Sollten Sie sich eine Ziel-Trainingszeit gesetzt haben (sehen Sie sich Schritt 2 an), dann gibt dieser Modus die Zeit, die in ihrem Workout verbleibt, an.

Geschwindigkeit [SPD] — Dieser Modus zeigt Ihnen die Fahrgeschwindigkeit an; wahlweise in Kilometer oder Meilen pro Stunde.

Distanz [DST] — Dieser Modus zeigt Ihnen die Entfernung, die Sie gelaufen haben in Kilometern oder in Meilen an. Achtung: Sollten Sie sich ein Distanz-Ziel gesetzt haben (sehen Sie sich Schritt 2 an), dann gibt dieser Modus die Distanz, die in ihrem Workout noch zu überwinden ist, an.

Kalorien [CAL] — Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der verbrauchten Kalorien an. Achtung: Sollten Sie sich ein Kalorienverbrennungs-Ziel gesetzt haben (sehen Sie sich Schritt 2 an), dann gibt dieser Modus die Anzahl von Kalorien an, die in ihrem Workout noch zu verbrennen sind.

Puls [PULSE]—Dieser Modus gibt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Griffstangenpulssensor angreifen.

BENUTZEN DES COMPUTERS

Achten Sie darauf, dass Batterien im Computer eingelegt sind (sehen Sich sich Montageschritt 9 auf Seite 8 an). Sollte sich eine dünne Schicht Plastik auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese.

Achtung: Man kann den Computer so einstellen, dass er Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder in Meilen widergibt. Beim Eingeben der Batterien in den Computer, blinken in der Anzeige die Buchstaben KPH. Wenn KPH blinkt, kann man die Modus-Taste [MODE] mehrmals drücken, um von Kilometern pro Stunde [KPH] auf Meilen pro Stunde [MPH] umzuschalten. Ein paar Sekunden, nachdem man Kilometer oder Meilen gewählt hat, wird sich der Computer auf die richtige Maßeinheit einstellen.

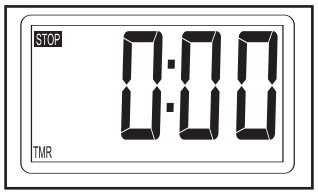
Befolgen Sie die nachfolgenden Schritte zur Benutzung des Computers.

1. Computer einschalten.

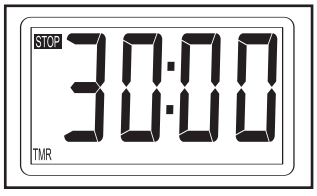
Um den Computer einzuschalten, drücken Sie auf eine beliebige Taste am Computer oder fangen Sie einfach an die Pedale zu bewegen.

2. Setzen Sie sich auf Wunsch ein Trainingsziel.

Um sich eine Ziel-Trainingszeit oder ein Distanz- oder Kalorienverbrennungsziel für Ihr Training zu setzen, hören Sie erstmal auf, die Pedale zu bewegen und warten Sie darauf, dass das Wort *STOP* in der Anzeige erscheint.



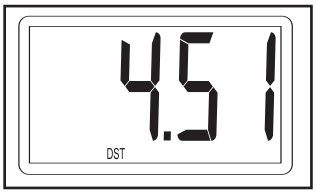
Drücken Sie dann die Modus-Taste [MODE] mehrmals, bis die Buchstaben TMR (Zeit), DST (Distanz) oder CAL (Kalorien) am unteren Rand der Anzeige erscheinen. **Achten Sie darauf, dass das Wort *SCAN* (Absuchung) nicht erscheint.**



Drücken Sie nun die [SET]-Taste mehrmals, um Ihr Ziel einzugeben. Um das Ziel schneller zu setzen, können Sie die [SET]-Taste niedergedrückt halten. Um das Ziel neu einzustellen, drücken Sie die [RESET]-Taste.

3. **Wählen Sie eines der sechs Modi aus.**

Absuchungs-Modus — Um den Absuchungs-Modus zu wählen, drücken Sie mehrmals die Modus-Taste [MODE], bis das Wort *SCAN* (Ab-suchung) in der Anzeige erscheint.



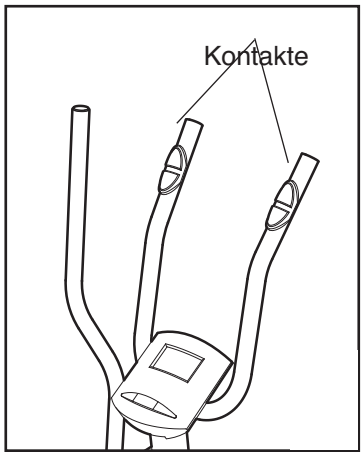
Zeit-, Geschwindigkeits-, Distanz-, Wegmesser- oder Kalorien-Modus — Um einen dieser Modi zur dauernden Anzeige zu wählen, drücken Sie mehrmals die Modus-Taste, bis die gewünschte Anzeige erscheint. **Achten Sie darauf, dass das Wort *SCAN* nicht auf der Anzeige erscheint.**

Anmerkung: Um den Zeit-, Distanz- oder Kalorien-Modus neu einzustellen, achten Sie zuerst darauf, dass das Wort *STOP* auf der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann auf die Modus-Taste, bis die Buchstaben TMR (Zeit), DST (Distanz) oder CAL (Kalorien) auf der Anzeige erscheinen. Achten Sie darauf, dass das Wort *SCAN* nicht erscheint. Drücken Sie dann auf die Neueinstellen-Taste.

4. **Beginnen Sie mit dem Radfahren und folgen Sie Ihrem Fortschritt auf der Anzeige.**

Während des Trainings werden am Computer jene Modi erscheinen, die Sie gewählt haben. Sollten Sie sich ein Trainingsziel gesetzt haben, dann erklingt beim Erreichen des Zieles für mehrere Sekunden ein Signal.

5. **Wenn gewünscht, messen Sie Ihre Herzfrequenz.**



Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie Ihre Hände auf den Handgriffpulssensor, wobei die Handflächen die Kontakte berühren müssen. **Vermeiden Sie Ihre Hände zu bewege.** Wenn Ihr Puls festgestellt ist, dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Zur genauesten Herzfrequenz ablesung halten Sie die Handgriffe weiterhin ca. 30 Sekunden lang.

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufgezeigt werden, achten Sie darauf, dass sich Ihre Hände in der beschriebenen Position befinden. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu viel zu bewegen oder die Metallkontakte zu fest zu halten. Um Optimalleistungen vom Pulssensor zu erlangen, säubern Sie sie mit einem weichen Tuch. **Benutzen Sie dabei niemals Alkohol, Scheuermittel oder andere Chemikalien.**

6. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, erscheint das Wort *STOP* in der Anzeige und der Computer macht eine Pause.

Der Computer hat einen Selbstausschaltungsmechanismus. Wenn Sie einige Minuten lang weder die Pedale bewegen, noch die Computertasten drücken, dann schaltet sich der Computer automatisch ab, um Batterien zu sparen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Um das Ellipsentrainer zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife. **Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern und verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche. Lassen Sie den Computer nicht in direktem Sonnenlicht stehen. Wenn Sie das Ellipsentrainer lagern, entfernen Sie die Batterien vom Computer.**

DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf entleerte Batterien zurückzuführen. Um die Batterien zu ersetzen, beziehen Sie sich auf Schritt 9 auf Seite 8.

AUSBALANCIEREN DES ELLIPSENTRAINERS

Sollte der Ellipsentrainer auf dem Boden leicht wackeln, drehen Sie eine oder beide der Endkappen am hinteren Stabilisator, bis das Wackeln aufhört.

TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Herzfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Herzfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den korrekten Herzfrequenzen für Sie zu finden, finden Sie zuerst Ihr Alter unten auf dem Diagramm (das Alter ist zu den nahesten zehn Jahren aufgerundet). Dann finden Sie die drei Zahlen über Ihrem Alter. Die drei Zahlen sind Ihr Trainingsbereich. Die niederste Zahl ist die empfohlene Herfrequenz zur Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zur maximalen Fettverbrennung, und die höchste Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zum Aerobtraining.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche *Kohlenhydrat*-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte *Fett*-Kalorien abzubauen. Ist es Ihr Ziel Fett zu verbrennen, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich beim Trainieren Ihre Herzfrequenz zwischen der niedersten und mittleren Zahl in Ihrer Trainingsbereich befindet.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training müssen die Übungen so intensive ausgeführt werden, dass sich die Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingsbereich befindet.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Herzfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereich, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihres Trainingsbereich liegt. (Anmerkung: Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmäßig und positiv angehen.

TEILELISTE—Modell-Nr. WLEVEL1186.0

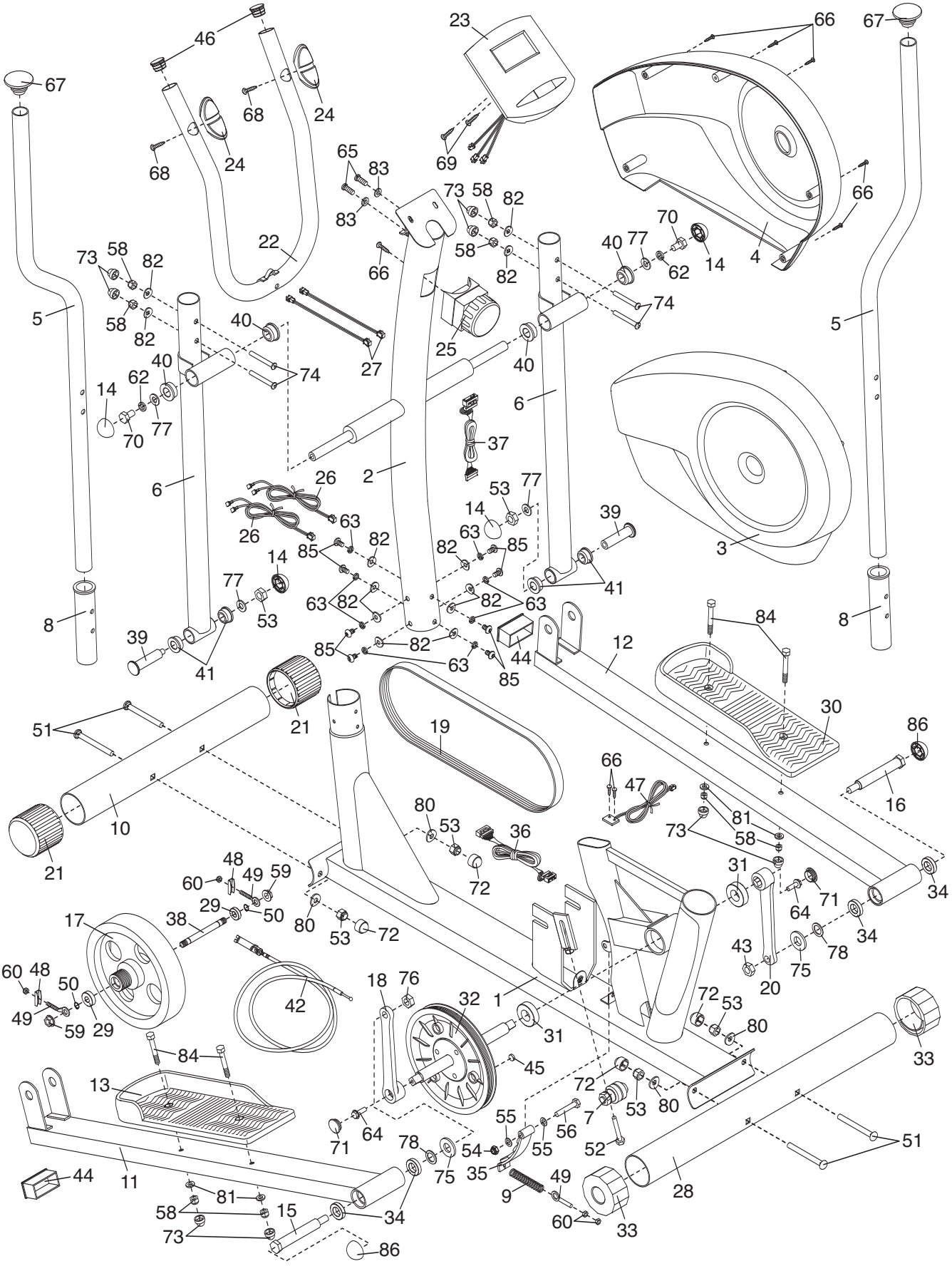
R0107C

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Pfosten
3	1	Linke Seitenschutzplatte
4	1	Rechte Seitenschutzplatte
5	2	Haltestange
6	2	Haltestangenbein
7	1	Leerlauf-Montage
8	2	Haltestangenmanschette
9	1	Feder
10	1	Vordere Stützstange
11	1	Linker Pedalarm
12	1	Rechter Pedalarm
13	1	Linkes Pedal
14	4	M10 Achsenkappe
15	1	Linke Kurbelachse
16	1	Rechte Kurbelachse
17	1	Schwungrad
18	1	Linker Kurbelarm
19	1	Antriebsriemen
20	1	Rechter Kurbelarm
21	2	Vordere Endkappe
22	1	Pulsmessungsstange
23	1	Computer
24	2	Pulssensoren
25	1	Widerstandssteuerung/-kabel
26	2	Kabel des Pulssensors
27	2	Verlängerungspulsdraht
28	1	Hintere Stützstange
29	2	Lager des Schwungrads
30	1	Rechter Pedal
31	2	Kurbellager
32	1	Tretkurbel/Rolle
33	2	Hintere Endkappe
34	4	Pedalarmlager
35	1	C-förmiger Magnet
36	1	Unteren Kabelbaum
37	1	Oberen Kabelbaum
38	1	Achse des Schwungrads
39	2	Zylinderbolzen
40	4	Drehbuchse
41	4	Haltestangenbeinbuchse
42	1	Unteres Widerstandskabel
43	1	Rechte Kurbelachsenmutter
44	2	Pedalarmendkappe
45	1	Magnet
46	2	Endkappe der Pulsmessungsstange
47	1	Membranenschalter/-kabel
48	2	U-förmige Klammer
49	3	Augenschraube
50	2	Sprengring des Schwungrads
51	4	M10 x 70mm Schraube mit Vierkantansatz
52	1	M8 x 50mm Schraube
53	6	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
54	1	M8 Kontermutter
55	2	M8 Scheibe
56	1	M8 x 54mm Schraube
57	–	Nicht benutzt
58	8	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
59	2	M10 Flanschmutter
60	4	M6 Mutter
61	–	Nicht benutzt
62	2	M10 Federring
63	8	M8 Federring
64	2	M8 Schraube mit Flansch
65	2	M7 x 22mm Linsenschraube
66	8	M4 x 25mm Schraube
67	2	Endkappe der Haltestange
68	2	M4 x 16mm Schraube
69	2	M5 x 10mm Schraube
70	2	M10 x 20mm Schraube
71	2	Kurbelendkappe
72	4	M10 Mutternhaube
73	8	M8 Mutternhaube
74	4	M8 x 45mm Knopfbolzen
75	2	Kurbelachsenabstandhalter
76	1	Linke Kurbelachsenmutter
77	4	M10 Scheibe
78	2	Ausgleichunterlegscheibe
79	–	Nicht benutzt
80	4	M10 Gewölbte Unterlegscheibe
81	4	M8 Scheibe
82	12	M8 Gewölbte Unterlegscheibe
83	2	M7 Scheibe
84	4	M8 x 45mm Sechskantschraube
85	8	M8 x 20mm Linsenschraube
86	2	M12 Achsenkappe
#	2	Pulsmessungsstangen-Schaumstoff
#	2	Haltestangenschaumstoff
#	1	Sechskantschlüssel
#	1	Schmieren
#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: # weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WLEVEL1186.0

R0107C



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WLEVEL1186.0)
- den NAMEN des Produktes (WESLO MOMENTUM 405 Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 14-15 dieser Bedienungsanleitung)

WESLO ist ein eingetragenes Warenzeichen von icon IP, Inc.

Teile Nr. 240241 R0107C

In China gedruckt © 2007 ICON IP, Inc.